

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์	3
สมมติฐานการวิจัย	4
กรอบแนวความคิด	5
การตรวจเอกสาร	6
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	6
ภาวะโภชนาการของวัยรุ่น	10
ผัก	15
สารต้านอนุมูลอิสระในผัก	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
อุปกรณ์และวิธีการ	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
การสร้างและทดสอบเครื่องมือ	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	32
ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	39
ผลการวิจัย	39
ข้อวิจารณ์	93

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	99
สรุปผลการวิจัย	99
ข้อเสนอแนะ	108
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	110
ภาคผนวก	117
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม	118
ภาคผนวก ข จดหมายขอความอนุเคราะห์	120
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลประกอบวิทยานิพนธ์	122
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	124
ภาคผนวก จ เฉลยแบบสอบถามตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับผัก	137
ภาคผนวก ฉ ภาพถ่ายน้ำหนักเฉลี่ยของผักทั่วไป	140
ภาคผนวก ช ภาพถ่ายน้ำหนักเฉลี่ยของผักพื้นบ้าน	142

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	ปัจจัยส่วนบุคคล	42
2	การตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับผัก	45
3	ระดับความรู้เกี่ยวกับผัก	47
4	จำนวนชนิดของผักบริโภค	49
5	ประเภทผักที่บริโภค	50
6	รูปแบบการบริโภคผัก	52
7	ข้อพิจารณาในการเลือกบริโภคผัก	54
8	รายการอาหารจากผักประเภทแคงที่นักศึกษาเลือกบริโภค	55
9	รายการอาหารจากผักประเภทผัดกับน้ำมันที่นักศึกษาเลือกบริโภค	56
10	รายการอาหารจากผักประเภทยำที่นักศึกษาเลือกบริโภค	58
11	รายการอาหารจากผักประเภทอาหารว่างที่นักศึกษาเลือกบริโภค	59
12	ข้อเสนอแนะเพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นบริโภคผัก	60
13	ความถี่และปริมาณในการบริโภคผัก	65
14	ความถี่ในการบริโภคผัก	67
15	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับจำนวนชนิดของผักที่บริโภค	71
16	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับประเภทผักที่บริโภค	72
17	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับรูปแบบบริโภคผัก	74
18	ความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับประเภทผักที่บริโภค	77
19	ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรายวิชาอาหาร โภชนาการกับจำนวนชนิดของผักที่บริโภค	78
20	ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรายวิชาอาหาร โภชนาการกับประเภทผักที่บริโภค	80
21	ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรายวิชาเกี่ยวกับอาหาร โภชนาการกับรูปแบบการบริโภคผัก	83
22	ความสัมพันธ์ระหว่างการพักอาศัยกับรูปแบบการบริโภคผัก	85
23	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการพิจารณาในการเลือกบริโภคผัก	87
24	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับระดับความรู้เกี่ยวกับผัก	88
25	ความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับระดับความรู้เกี่ยวกับผัก	89

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
26	ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรายวิชาอาหาร โภชนาการกับระดับความรู้เกี่ยวกับผัก	90
27	สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคผัก	91
28	สรุปความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความรู้เกี่ยวกับผัก	92

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	7
3	ความถี่เฉลี่ยในการบริโภคผักทั่วไป	61
4	ความถี่เฉลี่ยในการบริโภคผักผักพื้นบ้าน	62
5	ปริมาณผักทั่วไปที่บริโภคเฉลี่ยต่อวัน	63
6	ปริมาณผักพื้นบ้านที่บริโภคเฉลี่ยต่อวัน	64
7	สัดส่วนอาหารที่แนะนำ	69
8	แสดงสัดส่วนอาหารที่ควรรับประทาน	95
ภาคผนวกที่		
1	ภาพที่ 1 ผักคะน้า	141
2	ภาพที่ 2 ผักบุ้ง	141
3	ภาพที่ 3 แดงกวา (ดิบ)	141
4	ภาพที่ 4 ผักกาดขาว	141
5	ภาพที่ 5 กะหล่ำดอก	141
6	ภาพที่ 6 ตำลึง	143
7	ภาพที่ 7 ชะอม	143
8	ภาพที่ 8 ผักกระเฉด	143
9	ภาพที่ 9 ดอกแค	143
10	ภาพที่ 10 มะเขือเปราะ	143